

Honig-Senf-Hähnchensalat mit Avocado

dazu geröstete Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** 10 – 20 Minuten • 523 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomate



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Sonnenblumenkerne



süßer Senf



körniger Senf



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Honig*, Pfeffer*, Öl*, Salz*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Naturjoghurt 7	150 g	225 g	300 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
süßer Senf 9	15 ml	15 ml	30 ml
körniger Senf 9	17 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	15 ml**	20 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	2187 kJ/523 kcal
Fett	6,6 g	30,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	6,5 g
Kohlenhydrate	4,4 g	20,7 g
– davon Zucker	3,7 g	17,6 g
Eiweiß	8,4 g	39,6 g
Salz	0,38 g	1,8 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7 Milch (einschließlich Laktose) **9** Senf

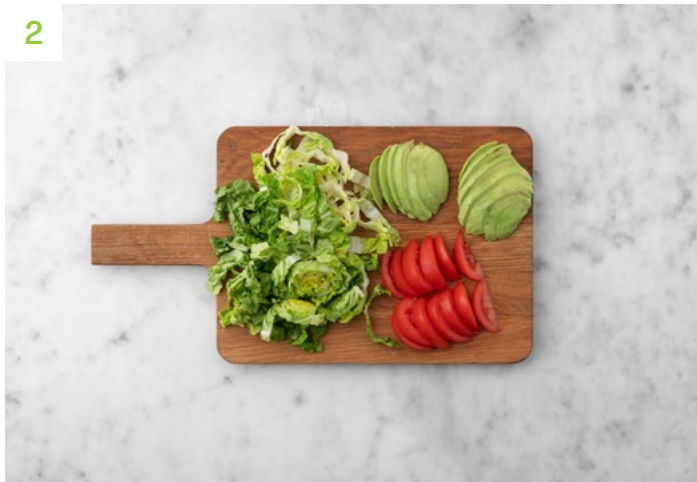
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **BE:** Belgien

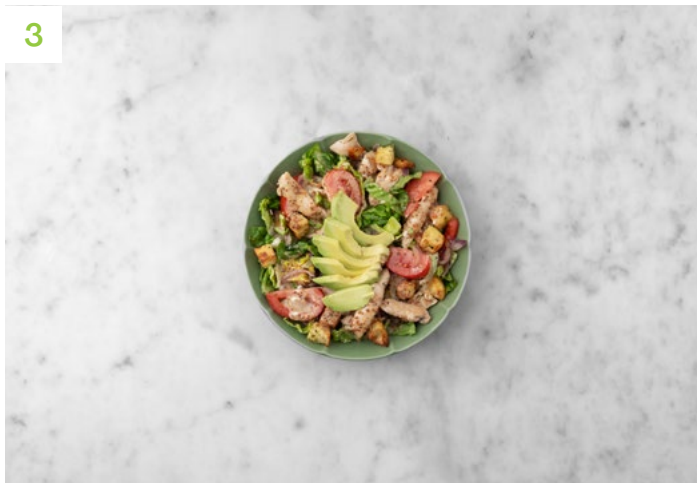
1



2



3



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes darin 3 – 4 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** hinzugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Für das Dressing

In einer großen Schüssel **körnigen Senf**, **mittelscharfen Senf**, **süßen Senf**, **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Tomate halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Anrichten

Tomate, **Salat** und das **Hähnchen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf tiefe Teller verteilen und mit der **Avocado** und den **Sonnenblumenkernen** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

